



日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			861
		味噌焼肉	豚肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ ちやし にんにく しょうが	砂糖	大豆油		38.9
		カラフルサラダ			ブロッコリー 茹・気ピーマン	きゅうり カリフラワー	砂糖	大豆油		2.2
		枝豆とコーンのつまみ揚げ	さつまあげ		枝豆	とうもろこし		大豆油		
		味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	油揚げ		ほうれん草					
		ミニたい焼き	小豆				小麦粉 砂糖			
2	(火)	レーズンパン 牛乳		牛乳		レーズン	ロールパン			726
		自身フライ(タルタルソース)	タラ		パセリ	玉ねぎ きゅうり	小麦粉 パン粉	大豆油	マヨネーズ	32.2
		マカロニソテー				にんにく しめじ 玉ねぎ	マカロニ	大豆油		2.8
		小松菜とえのきの和え物			小松菜	えのき	砂糖	ごま油		
		俵おにぎり						ご飯		ふりかけ
		野菜スープ(キャベツ)			人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ				
		パイ				パイ				
3	(水)	冷やし中華 牛乳	ロースハム 卵	牛乳		きゅうり	中華麺		冷やし中華スープ	884
		豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	片栗粉 砂糖	大豆油 ごま		40.7
		大根サラダ			人参	大根 水菜 きゅうり			ドレッシング	2.7
		チキンナゲット	鶏肉				片栗粉	大豆油		
		ミニゼリー								ミニゼリー
4	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			788
		サバの味噌煮	サバ			しょうが	砂糖			36.6
		いんげんソテー			インゲン	とうもろこし		大豆油		2.3
		人参しりしり			人参		砂糖	ごま 大豆油		
		厚焼き玉子	卵							
		味噌汁(大根・わかめ)		わかめ		大根				
		みかん				みかん				
9	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			820
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま	ケチャップ	30.6
		キャベツとコーンのカレー炒め				キャベツ とうもろこし		大豆油	カレー粉	2.2
		ツナマヨサラダ	ツナ		枝豆 小松菜	きゅうり とうもろこし			マヨネーズ	
		味噌汁(豆腐・油揚げ)	豆腐 油揚げ							
		もも				もも				
10	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			831
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍 にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	大豆油	ソース	32.9
		チンゲン菜のナムル			チンゲン菜 人参			ごま油		1.3
		焼売	鶏肉			玉ねぎ	小麦粉			
		たまごスープ	卵			玉ねぎ とうもろこし	片栗粉			
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		
11	(木)	わかめうどん 牛乳	かまぼこ	わかめ 牛乳		ネギ	うどん		小袋つゆ	746
		いか天	イカ 鶏肉				てんぷら粉	大豆油		43.1
		ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参	しいたけ	砂糖	大豆油		3.6
		じゃがいもとコーンのソテー				とうもろこし 玉ねぎ		じゃがいも	大豆油	
		ミニアメリカンドック	ウインナー					小麦粉 砂糖	大豆油	
15	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			834
		サワラの西京漬け	サワラ					大豆油		38.0
		チャプチェ	豚肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく しいたけ	砂糖 春雨	ごま油 ごま	甜面醬	1.9
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖			
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 玉ねぎ ごぼう 里芋				
		もも				もも				
16	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			794
		回鍋肉	豚肉		ピーマン	ネギ キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	甜面醬	35.7
		かに玉ボール	かにかま 卵		グリーンピース	ネギ	片栗粉 砂糖	大豆油		2.6
		小松菜の煮浸し			小松菜 人参					
		味噌汁(麩・わかめ)		わかめ				麩		
		ミニゼリー						ミニゼリー		
17	(水)	ジャージャー麺 牛乳		牛乳			中華麺			847
		焼売	鶏肉			筍 玉ねぎ	小麦粉			35.7
		切り干し大根の煮物	油揚げ		人参	大根 しいたけ	砂糖	大豆油		3.1
		きのこのソテー				しめじ まいたけ エリンギ	砂糖	大豆油		
		肉味噌	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	甜面醬	
		パイ				パイ				

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)		
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
18	(木)	おにぎり(鮭・昆布)牛乳	鮭	昆布 牛乳 海苔			ご飯	ごま		866		
		のり塩味のハムカツ	ハム	青のり			小麦粉 パン粉	大豆油	ソース			
		エビフライ	エビ 卵				小麦粉 パン粉	大豆油			40.0	
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー 人参		砂糖				3.2	
		和風スパゲティ				にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	大豆油				
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ						
		みかん				みかん						
19	(金)	食育ごはん牛乳		牛乳			雑穀ご飯			821		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	大豆油	ケチャップ カレー粉 ソース	32.1			
		ポテトサラダ	ロースハム		人参	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ				
		キャベツの塩昆布和え		昆布		キャベツ					2.0	
		味噌汁(キャベツ・油揚げ)	油あげ			キャベツ						
		チーズ		チーズ								
22	(月)	ごはん牛乳		牛乳			ご飯				807	
		鮭の香草パン粉焼き	鮭			バジル	パン粉	オリーブオイル	35.8			
		ぎんぴらごぼう			人参	ごぼう	砂糖	大豆油				
		小松菜の和風サラダ			小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま油		2.9		
		スマイルポテト					じゃがいも 片栗粉	大豆油				
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ						
		チーズ		チーズ								
23	(火)	ナポリタン牛乳	ウインナー		ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ	スパゲティ	大豆油		ケチャップ	873	
		チーズつくねの照り焼き	鶏肉 チーズ			しょうが にんにく	片栗粉 砂糖		32.8			
		枝豆ソテー			枝豆 人参	ごぼう		大豆油				
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ 人参	きゅうり 玉ねぎ				マヨネーズ		2.7
		コーンフライ				とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油		ソース		
		きのこスープ			パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ						
		みかん				みかん						
24	(水)	ごはん牛乳		牛乳			ご飯				850	
		野菜コロッケ			人参	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油	ソース			
		かにかまサラダ	かにかま			キャベツ きゅうり		ドレッシング	30.1			
		福神漬け				大根			2.5			
		玉子焼き	卵									
		チキンカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ しょうが	じゃがいも	大豆油	カレーパウダー			
		プリン	卵	牛乳			砂糖					
25	(木)	ごはん牛乳		牛乳			ご飯			740		
		豚肉とごぼうのしくれ煮	豚肉			ごぼう 玉ねぎ	砂糖					
		もやしのナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま ごま油	33.5			
		木の葉しんじょう天ぷら	タラ	ひじき	枝豆 人参	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 てんぷら粉	大豆油	2.0			
		味噌汁(大根)				大根 ネギ						
		もも				もも						
26	(金)	ごはん牛乳		牛乳			ご飯			887		
		竹輪の磯部揚げ	竹輪	青のり			てんぷら粉	大豆油				
		青じそサラダ			人参	大根 キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		37.0	
		ミートボール	鶏肉 豚肉				砂糖 片栗粉		2.5			
		スパゲティサラダ	ロースハム			きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	スパゲティ	マヨネーズ				
		親子煮	鶏肉 卵			玉ねぎ						
みかん				みかん								
29	(月)	ごはん牛乳		牛乳			ご飯			860		
		豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが 玉ねぎ	砂糖	大豆油				
		トウモロコシのココロサラダ			ブロッコリー 人参	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	36.4			
		人参さつまちゃん	さつまあげ						2.4			
		味噌汁(豆腐・わかめ)	豆腐	わかめ								
		プチアメリカンドック	ウインナー				小麦粉 砂糖	大豆油				
30	(火)	ロールパン牛乳		牛乳			ロールパン			758		
		エビカツ	エビ 卵				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース			
		焼きそば			人参	玉ねぎ	中華麺	大豆油	ソース		33.3	
		海苔巻きチキン	鶏肉	海苔			砂糖 片栗粉	大豆油			3.2	
		カレースープ	ベーコン 大豆		インゲン 人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	カレー粉			
		ミニゼリー							ミニゼリー			



月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	821	35.5	2.5